

Баскетбол

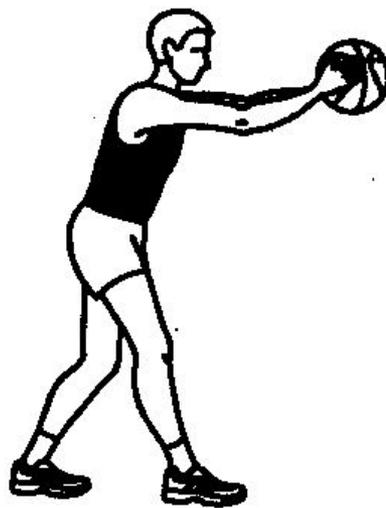
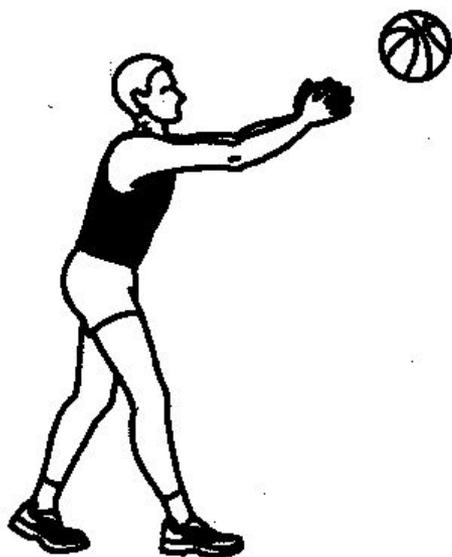
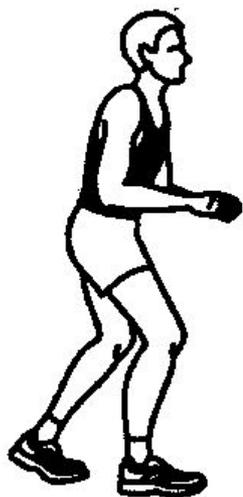


Основные элементы техники баскетбола

- * Ловля мяча
- * Передача мяча
- * Остановки и повороты
- * Броски мяча в кольцо
- * Ведение мяча (дриблинг)

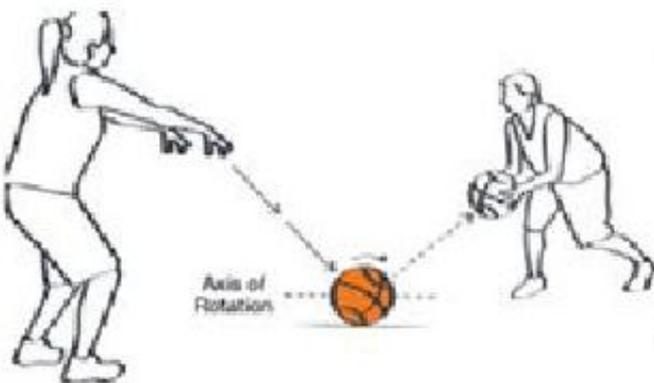


Ловля мяча



Передача - основной прием в баскетболе

- **Передача мяча** – прием владения мячом, с помощью его игроки перемещают мяч, для продолжения атаки и броска.
- Выполняют такие передачи на месте, в движении, в прыжке, с отскоком мяча от площадки, игроку движущемуся сбоку, сзади, спереди, с низкой и высокой траекторией полета.
- Здесь очень важна точность и своевременность передач. Решающее значение в технике передач имеет быстрота и активная работа кистей рук.



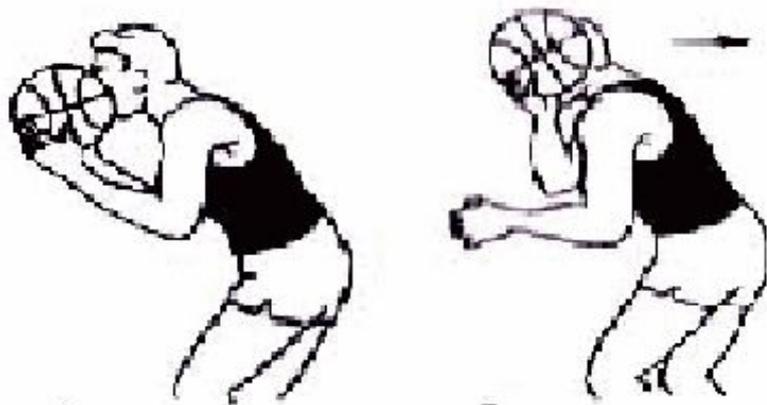
Передача двумя
руками с отскоком

Передача из рук
в руки от груди

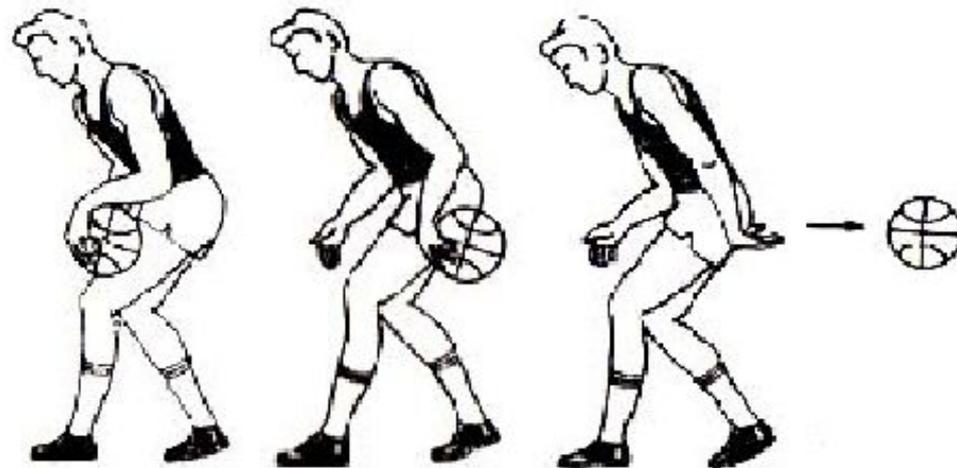


Высокая передача
мяча двумя руками

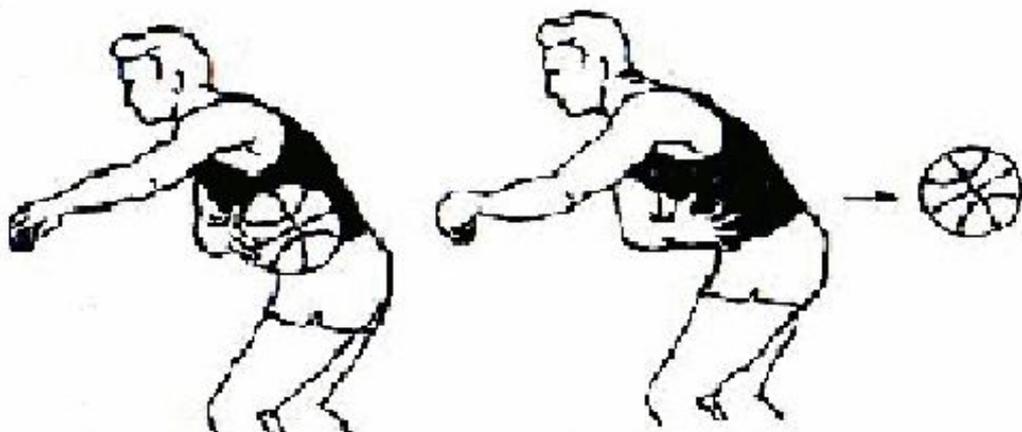
Скрытые передачи в баскетболе



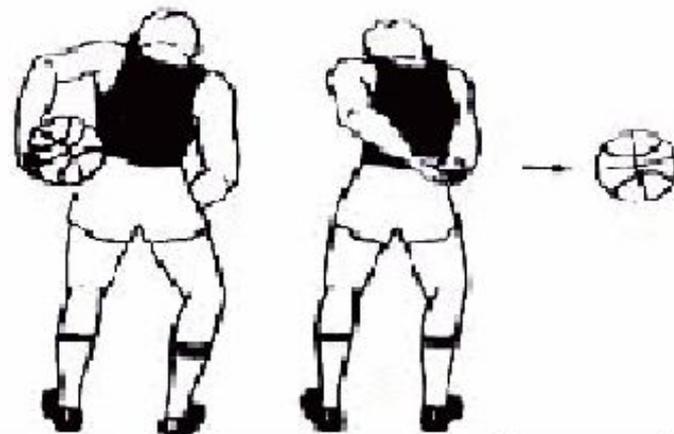
Передача одной рукой над плечом



Передача одной рукой назад снизу

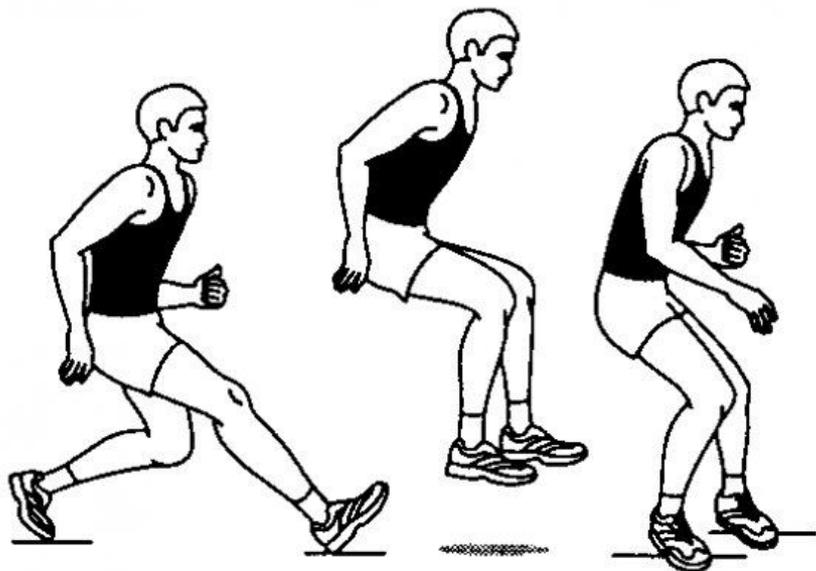


Передача одной рукой назад из-за руки



Передача одной рукой из - за спины

Остановки и повороты



Броски мяча в кольцо

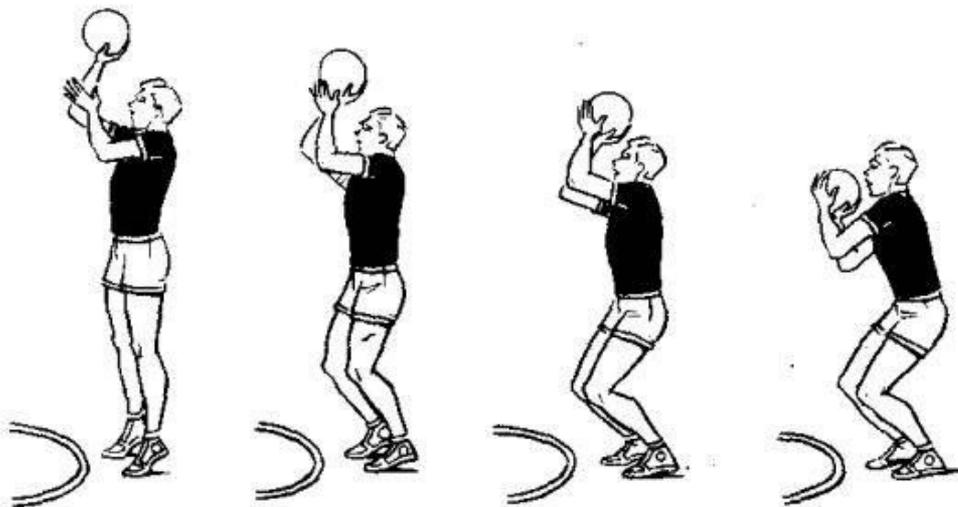


Рис. 5. Бросок одной рукой от плеча с места



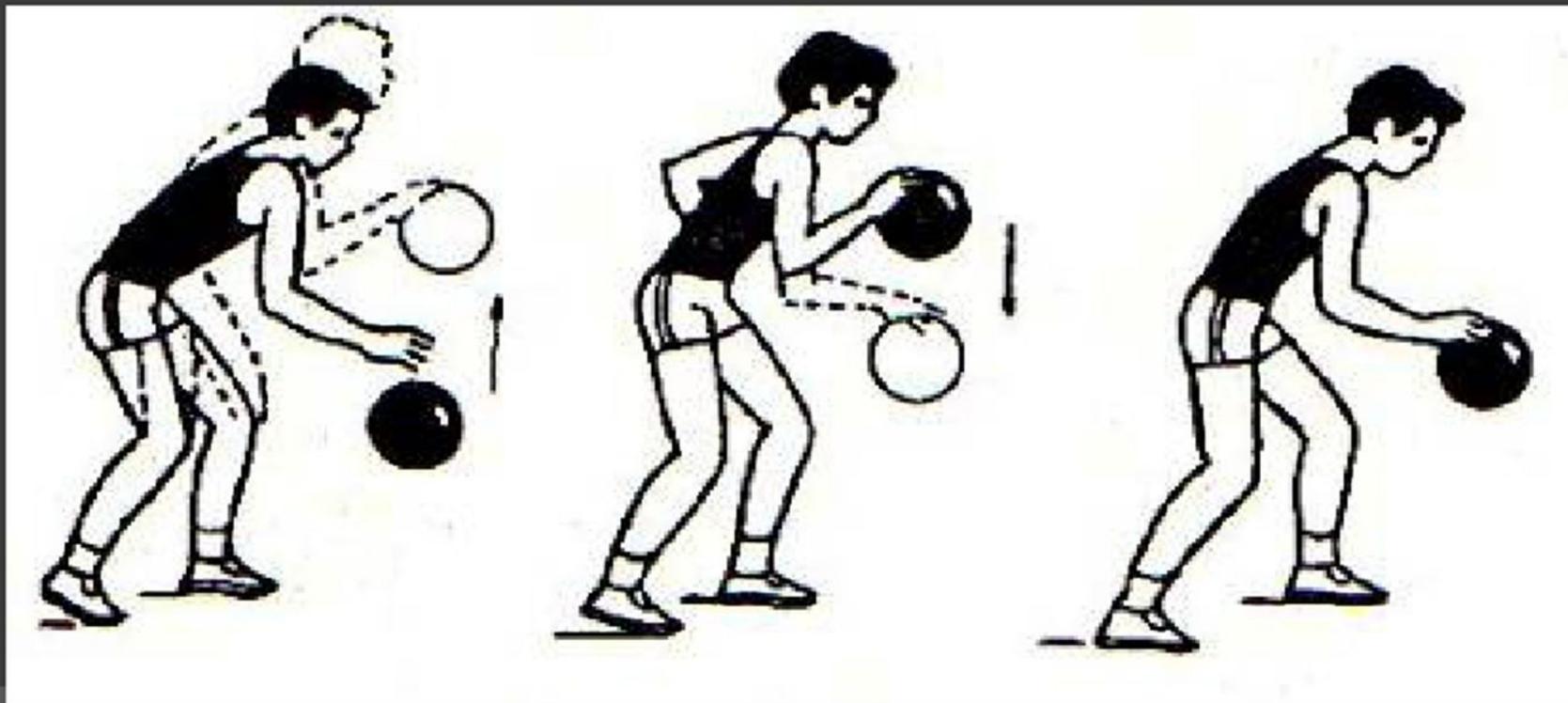
Рис. 6. Бросок одной рукой от плеча в движении

Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке.

Ведение мяча на месте.

Техника выполнения:

Осуществляется толчками мяча в пол упругим движением кисти, пальцев (но не шлепками по мячу) и небольшим разгибанием в локтевом суставе.



Домашнее задание

- * Сделайте кроссворд по теме «Баскетбол», используя не менее 7-10 терминов.